



Praxis Dr. Engels

Ihr Hausarzt in Nesselwang

08361-3206 www.hausarzt-nesselwang.de

Praxis für Allgemeinmedizin

Leitung: Dr. Moritz Engels

FA für Allgemeinmedizin

Dr. Ute Wagner

FÄ für Allgemeinmedizin

Promenadenweg 4

87484 Nesselwang

Tel: 08361-3206

Fax: 08361-3740

info@hausarzt-nesselwang.de

www.hausarzt-nesselwang.de

Hausmittel...

... helfen den Körper bei der Selbstheilung zu unterstützen!

Halsweh Schnupfen Heiserkeit Grippaler Infekt

Ingwertee

Nehmen sie eine Knolle Ingwer. Klein schneiden oder reiben und eine halbe Stunde köcheln! Das Gebräu mit Zucker oder Honig abschmecken, dann schmeckt es süß und scharf und ist kalt und warm genießbar. Auch Ingwerwasser oder kurz aufgebrühter Ingwer ist schmackhaft, entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Das „natürliche“ Grippemittel

Die meisten Grippemittel enthalten Paracetamol, Aspirin oder Ibuprofen sowie ein paar „Aufputzmittel“ und Vitamin C.

Nehmen sie also ein „Schmerz und Fiebermittel“ das sie kennen (Novalgin (=Metamizol), Paracetamol, Aspirin oder Ibuprofen, Voltaren (=Diclofenac)). Nehmen sie danach einen doppelten Espresso und trinken sie ein großes Glas frisch gepressten Orangensaft. Sie können sich auch Ascorbinsäure aus der Apotheke holen und 10 Minilöffel in einen Liter Wasser geben und diesen über den Tag verteilt trinken. Ein ganztätig, erhöhter Vitamin C Spiegel verbessert die Abwehrfähigkeit und unterstützt die Selbstheilungskräfte.

Ohrenscherzen, Nasennebenhöhlenentzündung

Ziehen sie sich warm an. Fördern sie die Belüftung der Nasennebenhöhlen und der Eustach´schen Röhren mit abschwellenden oder Cortisonhaltigen Nasensprays. Nehmen sie abschwellende Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac. Halten sie die Stirn, Schläfen und Ohren warm, mit einer Mütze oder Stirnband - auch Nachts!

Zwiebelwickel und Zwiebelsuppe haben einen abschwellenden und Entzündungshemmenden Effekt. Nutzen sie auch den natürlichen antibiotischen Effekt des Honigs!

Husten

Gegen Husten hilft ebenfalls Honig! Nahezu alle Lutschbonbons. Inhalieren mit Kochsalz. Auch hier ist

der Ingwertee oder Ingwerwasser sehr hilfreich. Efeu und Thymianpräparate aus der Apotheke sind natürliche Stoffe gegen Husten, wobei der Efeu hustenstillend wirkt.

Hustenblocker setze ich nur sehr ungern ein! Diese führen zu Mundtrockenheit und Verstopfung! Der Husten hat einen reinigenden Effekt der Lunge und sollte keineswegs immer unterdrückt werden. Bei sehr hartnäckigem Husten empfiehlt sich ebenfalls ein Cortisonnasenspray oder Inhalativa! Lungen und Asthmapatienten dürfen, bzw. sollten bei Husten ihre Cortisondosis selbstständig erhöhen! Der kurzzeitige Einsatz des natürlichen Körperhormons Cortison erspart vielen die Einnahme von Antibiotika!

Fieber!

Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers! Wenn das Fieber medikamentös gesenkt wird kann dies zu einer Verschlimmerung der Erkrankung führen! So hat man bei den Masern festgestellt, dass Patienten mit regelässiger Fiebermedikation eher zu einer gefürchteten Komplikation der Masern, der Lungenentzündung, neigten!

Beim Fiebersenken sollte es ihr Ziel sein, dass sie oder Ihr Kind besser schlafen können oder für wenige Stunden die Möglichkeit haben etwas zu trinken oder Nahrung zu sich zu nehmen. Auch ein Arztbesuch oder andere Pflichttermine können mit einem Fiebermittel „erträglicher“ werden. Teilen die dies ihrem Arzt mit!

Wadenwickel!

Homoöpathische Heilmittel können das Fieber senken, so etwa: Belladonna, Aconitum, Ferrum Phosphoricum, Bryonia, Echinacea, Pulsatilla, Rhus Toxicodendron. Eine gute Homöopathische Behandlung benötigt viel Erfahrung und einen ausgebildeten Homöopathen!

Bachblüten: Rescue oder Rock Rose

Pflanzliche Mittel: Weidenrinden (enthält Salicyl) besser ist hier das normal erhältliche Aspirin!